



足腰をきたえる手軽な 健康太極拳



円くやわらかくゆったりと動く太極拳は中国古来の健康法。

心のスポーツとも言われ、意識と呼吸を一致させた全身運動で足腰をきたえます。



- ・ 日時 : 毎週(土) 10:30~12:00
- ・ 入会金 : 3,000円
- ・ 受講料 : 12,000円 (3ヶ月分)
- ・ 持ち物 : 動きやすい服装、タオル、底のうすいシューズ、飲み物
- ・ 講師 : 日本スポーツクラブ協会認定スポーツインストラクター
安田和子
- ・ 場所 : さらら仁川北館3F 多目的ホールB
(阪急仁川駅東出口すぐ)
- ・ お申込、お問合せ : 0798-51-7699 or 080-5719-3047
安田まで



見学、体験いつでも大歓迎